БІБЛІОТЕЧКА ФІЗКУЛЬТУРНИКА

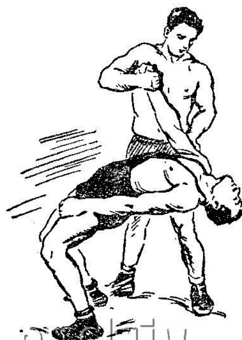


БОРОТЬБА

БІБЛІОТЕЧКА ФІЗКУЛЬТУРНИКА

В. С. ШТЕКЕЛЬ.

БОРОТЬБА



andriy galabuda

Видавництво ЦК ЛКСМУ
« МОЛОДЬ »
КИЇВ 1956



КЛАСИФІКАЦІЯ ПРИЙОМІВ

При описі техніки боротьби вживаються терміни: стойка, партер, міст, півміст, прийом, захист, контрприйом.

Стойкою називається таке положення, при якому борець, не торкаючись руками килима, рівномірно розподіляє вагу свого тіла на обидві ноги, трохи зігнуті в колінах і розставлені на ширину плечей (ноги ставляться на повні ступні, одна спереду другої). Таке положення ніг зберігається при всіх пересуваннях по килиму. Руки, зігнуті в ліктьових суглобах, витягуються вперед, корпус з невеликим нахилом вперед повертається до противника боком, відповідним його виставленій вперед нозі (рис. 1).

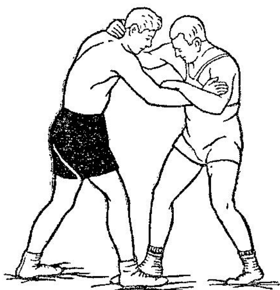


Рис. 1.

Партер — це таке положення, при якому борець стоїть на колінах, розставлених трохи ширше плечей, і упирається долонями випрямлених рук у килим, при цьому ступні ніг зводяться і носками упираються в килим, вага тіла рівномірно розподіляється на руки і ноги (рис. 2).

Міст — положення, при якому борець, повернутий противни-

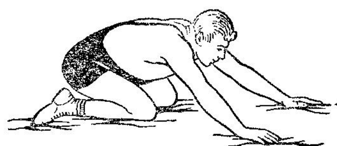


Рис. 2.

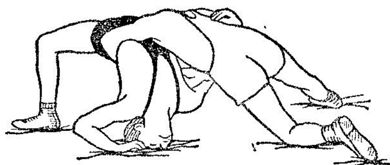


Рис. 3.

ком спиною до килима, сильно прогинає спину, упираючись в килим лобом та ступнями ніг, і утворює своїм тілом дугу. Чим крутіший і вищий міст, тим він міцніший (рис. 3).

Півміст — положення, при якому борець упирається в килим одночасно плечем, одною стороною голови і ступнями ніг. Тіло в такому положенні здається подібним до перекинутого набік моста.

Прийом — це основна дія борця, спрямована на досягнення перемоги над противником.

Захист — це дія борця проти того чи іншого прийому з боку нападаючого.

Контрприйомом називається прийом, що застосовується у відповідь на певний прийом нападаючого.

Охоплюючи тулуб противника, застосовують пальцьове з'єднання, тобто з'єднання пальців у замок (рис. 4), або укорочений захват, при якому кистю одної руки обхоплюють зап'ястя другої (рис. 5). Не можна з'єднувати руки так, щоб пальці одної руки проходили між пальцями другої, бо це при кидках може привести до їх пошкодження.

Щоб звільнитись від захвату зап'ястя руки, треба зробити різкий рух в сторону великого пальця нападаючого. При захватах шиї одною рукою слід трохи нахилити голову і зробити кругоподібний рух униз, в сторону руки, яка захопила шию, після чого випрямити голову.

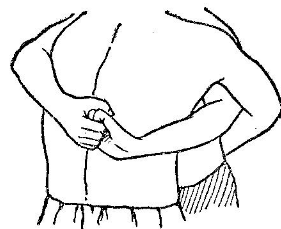


Рис. 4.

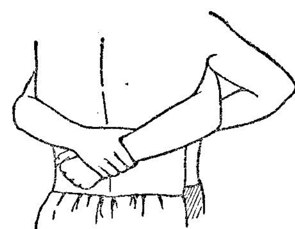


Рис. 5.

У класичній боротьбі всі прийоми поділяються на: прийоми в стойці і прийоми в партері.

Прийоми в стойці, в залежності від техніки їх виконання, в свою чергу діляться на:

а) кидки із захватом тулуба спереду, збоку і ззаду з одночасним захватом рук і шиї;

б) кидки через спину вперед і позад себе;

в) кидки через півміст;

г) кидки через міст.

ПРИЙОМИ В СТОЙЦІ

До вивчення прийомів боротьби в стойці можна приступати лише після того, як новаки оволодіють найпростішими видами боротьби та елементами опору і, зокрема, навиками падіння на килим.

Вивчення прийомів у стойці починається з розучування кидків через спину. Всі кидки через спину в їх технічному виконанні однакові і відрізняються лише способами захватів.

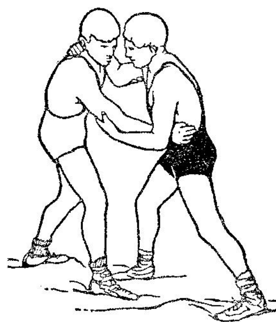


Рис. 6.

Першим вивчається положення *захвату за тулуб ззаду без захвату рук.*

Вихідне положення: нападаючий захоплює тулуб ззаду без захвату рук.

Виконання: той, хто захищається, захоплює правою рукою зап'ястя правої руки нападаючого, одночасно виставляє праву ногу вперед і в сторону, потім повертається до нападаючого боком, нахиляється вперед і падає на праве коліно й плече.

Кінцеве положення: міцно тримаючи захоплену руку, сісти і обхопити лівою рукою тулуб нападаючого.

З цього положення розучуються кидки в обидві сторони. Після того як рух засвоєно, слід переходити до вивчення *кидка з основного положення.*

Вихідним положенням при виконанні кидків через спину буде однойменна права стойка, тобто положення, при якому обидва борці виставляють вперед праву ногу (рис. 6).

Для виконання цих кидків треба зробити поворот на ступні виставленої вперед ноги, повернутися спиною до противника, приставити праву ногу до лівої, потім підвернути стегно так, щоб противник опинився впоперек тулуба, відірвати його від килима і зробити кидок.

Кидок через спину з захватом руки під плече.

Вихідне положення: нападаючий захоплює кистю лівої руки передпліччя противника і правою — плече вище ліктя.

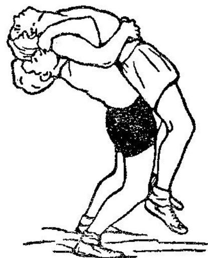


Рис. 7.

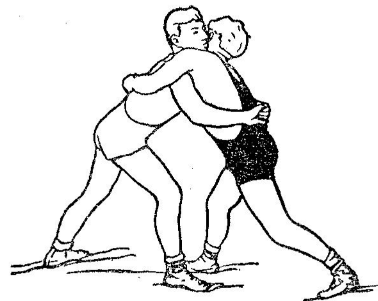


Рис. 8.

Виконання: одночасно з захватом руки нападаючий повертається на правій ступні спиною до противника, приставляє ліву ногу (на рівень своєї правої), підвертає стегно, трохи згинаючи при цьому ноги в колінах, потім, випрямляючи ноги і нахиляючи тулуб вперед і вниз, відриває противника від килима і, йдучи на своє праве коліно і плече, робить кидок вперед-вправо.

Кінцеве положення: міцно тримаючи захоплену руку, сісти спиною до противника і лівою рукою обхопити його тулуб.

Захист: в той момент, коли нападаючий виставляє стегно і намагається відірвати того, хто захищається, від килима, останній, упираючись лівою рукою в спину противника, швидко виставляє праву ногу в сторону і вперед по ходу кидка і зісковзує з стегна нападаючого.

Контрприйоми: 1. Захват за тулуб збоку без захвату рук і кидок назад і в сторону спини нападаючого.

2. Захват за тулуб ззаду з дальшим захватом шиї з-під плеча (рис. 7).

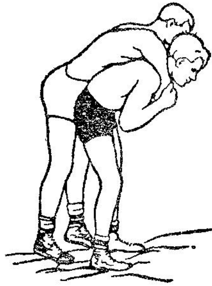


Рис. 9.

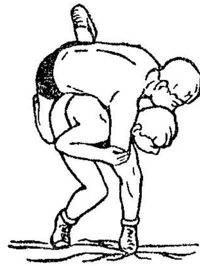


Рис. 10.

Кидок через спину з захватом руки через плече.

Вихідне положення: 1. З положення захвату хрест-навхрест (рис. 8) нападаючий, ослабляючи захват, повертається на правій ступні спиною до противника, приставляє ліву ногу (на рівень своєї правої), захоплює правою рукою плече, а лівою — передпліччя руки противника і приходить у вихідне положення для кидка (рис. 9).

2. З правосторонньої стойки нападаючий захоплює кистю лівої руки передпліччя, а правою рукою знизу — плече противника.

Виконання: одночасно із захватом руки противника, що лежить на правому плечі нападаючого, останній робить поворот на правій ступні на 180 градусів і одночасно приставляє ногу, потім, випрямляючи ноги і нахиляючи тулуб вперед, відриває противника від килима (рис. 10) і кидає його вперед, ніби падаючи на своє праве плече (рис. 11). Захоплену руку треба міцно притиснути до тулуба.

Кінцеве положення: міцно тримаючи захоплену руку, лягти на правий бік, розкинувши ноги,

або лягти на живіт і лівою рукою обхопити голову противника (рис. 12).

Захист той самий, що й при кидку через спину з захватом руки через плече.

Контрприйоми: 1. Захват за тулуб збоку з одною рукою і кидок назад в сторону спини нападаючого.

2. Захват за тулуб ззаду з захватом руки на ключ і кидок назад з дальшим поворотом обличчям до килима (рис. 13).

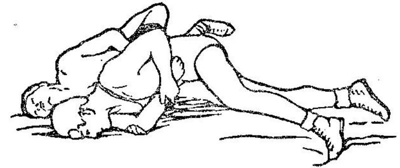


Рис. 11.

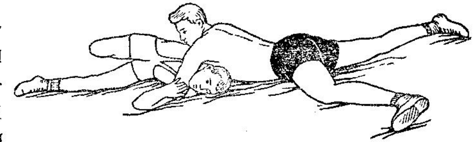


Рис. 12.

Кидок через спину з захватом руки на плече.

Вихідне положення: нападаючий захоплює кистю лівої руки зап'ястя або передпліччя, а правою бере противника за плече.

Виконання: одночасно із захватом руки нападаючий повертається на ступні правої ноги на 180 градусів, приставляє ліву ногу (на рівень своєї правої), підвертає стегно (так, щоб воно виходило назовні від тіла противника), трохи згинає ноги, а тулуб нахиляє вперед (рис. 14). Випрямляючи ноги і нахиляючи далі вперед тулуб, слід відірвати противника від килима і зробити кидок вперед, ніби падаючи на праве плече.

Кінцеве положення: лягти на живіт, міцно три-

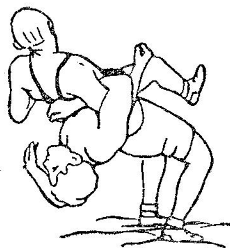


Рис. 13.

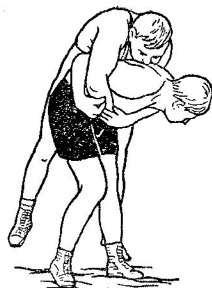


Рис. 14.

маючи захоплену руку, а лівою рукою обхопити голову противника.

Захист той самий, що й при кидку через спину з захватом руки під плече.

Контрприйоми: 1. Захват за тулуб збоку з ключем і кидок назад в сторону спини нападаючого (рис. 15).

2. Захват за тулуб ззаду з захватом руки на ключ і кидок назад з поворотом обличчям до килима (рис. 13).

Кидок через спину з захватом шиї і руки.

Вихідне положення: нападаючий захоплює лівою рукою праву руку противника вище ліктя, а правою рукою — шию (рис. 6).

Виконання те ж саме, що й при кидку через спину з захватом руки на плече. В момент повороту спиною до противника і нахилу тулуба вперед треба зробити рукою, що захопила шию, енергійний рух на себе (рис. 16, 17) з тим, щоб вивести того, хто захищається, з рівноваги і полегшити виконання прийому.

Кінцеве положення: нападаючий, міцно тримаючи захоплену руку і шию, сідає правим боком до про-

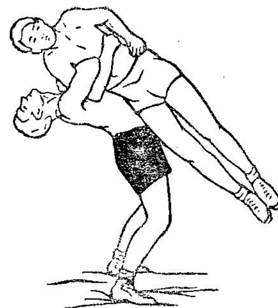


Рис. 15.

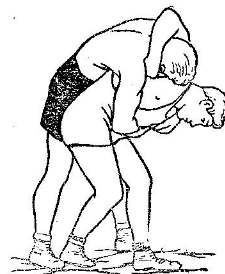


Рис. 16.

тивника, широко розкидає ноги і з'єднує свої руки над його шиєю (рис. 18).

Захисти: 1. Той же самий, що й при кидку через спину з захватом руки під плече.

2. В той момент, коли нападаючий повертається спиною, той, хто захищається, трохи присідає і йде головою вліво під праву руку противника, намагаючись звільнити голову від захвату і перейти в положення захвату за тулуб ззаду без захвату рук.

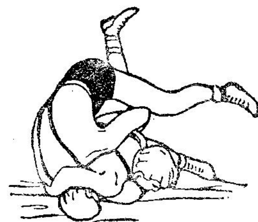


Рис. 17.

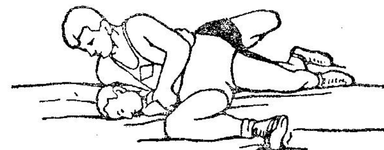


Рис. 18.

Контрприйоми: 1. Захват за тулуб збоку без захвату рук і кидок назад в сторону спини нападаючого (рис. 19, 19*а*).

2. Захват за тулуб ззаду з захватом шиї з-під руки і дальшим поворотом обличчям до килима (рис. 7, 13).

Кидок через спину з захватом руки і тулуба.

Вихідне положення: захват хрест-навхрест (рис. 8) або захват за тулуб спереду з одною рукою (при захваті правої руки — кидок вправо, а при захваті лівої — кидок вліво).

Виконання те ж саме, що й при кидку через спину з захватом руки і шиї, тільки нападаючий правою рукою захоплює тулуб противника.

Кінцеве положення те ж саме, що й при кидку через спину з захватом руки і шиї (рис. 20).

Захист: 1. В момент підвороту нападаючого той, хто захищається, присідає й упирається передпліччям лівої руки в бік противника, не даючи йому можливості зробити підворот стегна і відірвати його від килима.

2. У момент відриву від килима той, хто захищається, упираючись лівим передпліччям в бік противника, виставляє праву ногу в сторону і вперед за ходом кидка.

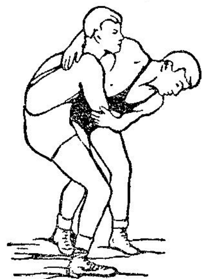


Рис. 19.

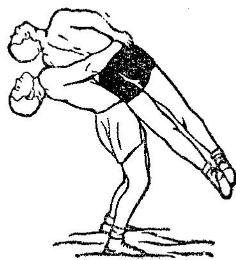


Рис. 19 а.

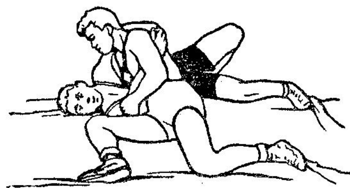


Рис. 20.

Контрприйоми:

1. Захват збоку за тулуб з одною рукою і кидок назад в сторону спини нападаючого.

2. Захват за тулуб ззаду з одною рукою і кидок назад.

Кидок вперед під себе з захватом за тулуб спереду без захвату рук або з одною рукою.

Вихідне положення: нападаючий обхоплює спереду тулуб противника без захвату руки або тулуб з одною рукою і з'єднує свої руки на його спині одним із описаних вище способів.

Виконання: притиснувши противника до себе і не ослабляючи захвату, нападаючий виставляє праву ногу вперед (рис. 21), нахиляється і з різким поштовхом ніг падає прямо на того, хто захищається.

Захист: 1. Як тільки нападаючий обхопив того, хто захищається, за тулуб, той упирається долонями в підборіддя противника, відставляє одну ногу назад (рис. 22) і трохи присідає, намагаючись розірвати захват.

2. В момент обхвату тулуба той, хто захищається, обхоплює з зовнішньої сторони руки нападаючого і, стискаючи їх, упирається тильною стороною кистей рук, взятих у замок, в живіт противника і відводить свій таз назад, стараючись розірвати захват.

Контрприйоми: 1. Захват шиї і руки та кидок через спину.

2. Захват обох рук зверху і кидок через півміст.

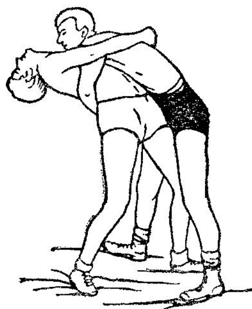


Рис. 21.

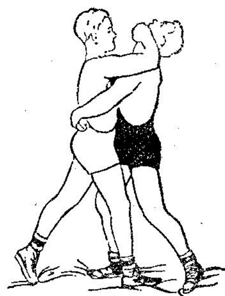


Рис. 22.

Кидок в сторону-назад (в сторону захопленої руки) з захватом за тулуб спереду з одною рукою.

Вихідне положення: нападаючий обхоплює тулуб і праву руку противника і з'єднує руки на його спині. Голова знаходиться праворуч від голови того, хто захищається.

Виконання: притиснути противника щільно до себе, приставити ліву ногу до його правої ноги з зовнішньої сторони і, випрямляючи ноги та трохи відхиливши тулуб, відірвати його від килима; потім, зробивши ногами противника маятникоподібний рух вправо, упасти вліво.

Кінцеве положення: не ослабляючи захвату, лягти на живіт, широко розставивши ноги.

Захист: в момент обхвату тулуба той, хто захищається, з'єднавши руки в замок, упирається передпліччям захопленої руки в груди противника, намагаючись розірвати захват.

Контрприйоми: 1. Кидок через спину з захватом руки через плече.

2. Кидок через спину з захватом за передпліччя і тулуб.

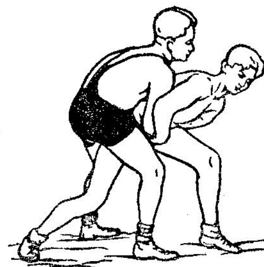


Рис. 23.

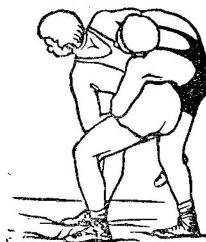


Рис. 24.

Кидок назад з захватом за тулуб збоку з одною рукою[1].

Вихідне положення: нападаючий, захопивши лівою рукою зап'ястя правої руки противника, а правою рукою — його плече з внутрішньої сторони, робить сильний ривок правою рукою і повертає противника боком або спиною до себе; разом з ривком нападаючий робить крок лівою ногою вперед і в сторону (так, щоб права нога того, хто захищається, опинилась між ногами нападаючого) і, обхопивши тулуб противника, з'єднує руки в замок.

Виконання: нападаючий, міцно притискаючи противника до себе, відриває його від килима (рис. 19 *а*) і падає назад з закинутою головою, повертаючи противника спиною до килима і не торкаючись сам килима головою або плечем.

Кінцеве положення: тримаючи міцно захват, зробити дожим.

Захист: в момент переводу той, хто захищається,

[1] Одночасно з вивченням прийомів захвату за тулуб збоку і ззаду вивчають перевід противника в положення боком або спиною до себе.

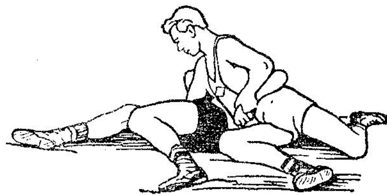


Рис. 25.

виставляє праву ногу між ніг нападаючого, трохи присідає і нахиляє тулуб вперед, намагаючись розірвати захват (рис. 23).

Контрприйоми:

1. Кидок через спину з захватом руки на плече (рис. 14).
2. Кидок через спину з захватом руки через плече (рис. 10).
3. Кидок через спину з захватом руки й тулуба.
4. Кидок через спину позад себе в сторону руки, що тримає тулуб ззаду (рис. 24).

Виконання: той, хто захищається, захоплює ліву руку нападаючого за зап'ястя, притискує її до живота, виводить стегно назовні в сторону захопленої руки і швидким гвинтоподібним рухом робить кидок через спину позад себе.

Кінцеве положення: по закінченні кидка той, хто захищається, сідає спиною до нападаючого і, упираючись ліктем в килим, міцно притискує його ліву руку до себе, а правою обхоплює за тулуб (рис. 25).

Кидок назад з захватом тулуба збоку і руки «на ключ».

Вихідне положення те ж саме, що й при захваті тулуба збоку з одною рукою, тільки в даному випадку нападаючий в момент переводу просуває свою праву руку між плечем і боком противника і, захопивши його руку на ключ (рис. 15), притискує її до себе, а лівою рукою обхоплює тулуб ззаду.

Виконання те ж саме, що й при кидку назад з захватом за тулуб збоку з одною рукою, тільки в даному разі нападаючому треба в момент повороту обличчям до килима звільнити свою ліву руку і притиснути до спини противника, щоб закінчити поворот (рис. 13).

Кінцеве положення: лягти на живіт і, не ослаблюючи захвату, лівою рукою захопити за шию (рис. 12).

Захист: 1. У момент переводу той, хто захищається, виставляє праву ногу між ніг нападаючого і нахиляє тулуб вперед, а лівою рукою захоплює його за передпліччя, намагаючись звільнити тулуб від захвату (рис. 23).

2. При звільненні тулуба від захвату лівою рукою нападаючого той, хто захищається, відходить вперед і в сторону.

Контрприйоми: 1. Кидок через спину з захватом руки на плече (рис. 14).

2. Кидок через спину позад себе в сторону руки, що тримає тулуб ззаду (рис. 24).

Кидок назад з захватом за тулуб ззаду без захвату рук.

Вихідне положення: проведення цього захвату аналогічне проведенню захвату тулуба збоку з одною рукою, з тою лише різницею, що нападаючому доводиться енергійніше повертати противника спиною до себе і робити більший крок лівою ногою вперед і в сторону.

Виконання: цей прийом провадиться так само, як і захват за тулуб збоку з одною рукою.

Захист: в момент повороту спиною до нападаючого той, хто захищається, виставляє ногу, однойменну з рукою, захопленою нападаючим при переводі між ніг нападаючого, і одночасно нахиляє тулуб вперед, намагаючись розірвати захват або впертись руками в килим (рис. 23).

Контрприйоми: 1. Кидок через спину з захватом руки під плече в ту чи іншу сторону.

2. Кидок назад з захватом за тулуб ззаду і з захва-

том руки на ключ. Цей захват і кидок виконуються подібно до захвату тулуба збоку з ключем (рис. 12, 13, 15).

Захист той же самий, що й при кидку назад з захватом тулуба збоку (рис. 23).

Контрприйом такий самий, як і при кидку назад з захватом тулуба збоку (рис. 14, 24).

Кидок назад з захватом тулуба ззаду і з дальшим захватом шиї з-під плеча.

Вихідне положення: перевод на захват за тулуб ззаду провадиться так само, як і при захваті за тулуб збоку. Далі нападаючий, притиснувши противника до себе, відриває його від килима і в момент відриву робить правою рукою захват шиї з-під плеча (рис. 7).

Виконання і кінцеве положення такі ж самі, як і при захваті тулуба збоку з захватом руки на ключ (рис. 13).

Захист той самий, що й при захваті тулуба ззаду без захвату рук (рис. 23).

Контрприйоми: 1. Кидок через спину позад себе в сторону руки, що тримає тулуб ззаду (рис. 24).

2. Кидок через спину з захватом руки під плече.

Кидок назад через півміст з захватом за тулуб спереду з одною рукою.

Вихідне положення таке ж саме, як і при захваті за тулуб спереду з одною рукою.

Виконання: притиснувши противника, нападаючий приставляє ліву ногу (на рівень правої) і, випрямляючи ноги, відриває його від килима, після чого, сильно прогнувшись і закинувши назад голову (рис. 26), падає на півміст. Торкнувшись головою і плечем килима, нападаючий робить разом з противником швидкий поворот в сторону захваченої руки.

Кінцеве положення: не ослабляючи захвату, лягти на живіт, широко розкинувши ноги.

Захист і контрприйом ті ж самі, що й при захваті тулуба спереду з одною рукою. При відриві від килима той, хто захищається, виставляє праву ногу вперед і, притискуючи нападаючого до себе, падає на нього зверху (рис. 21). Цей же кидок можна виконати з положення захвату хрест-навхрест (рис. 8).

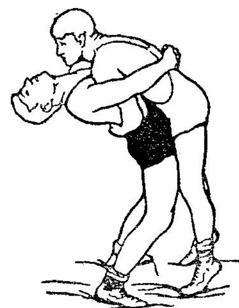


Рис. 26.

ПРИЙОМИ В ПАРТЕРІ

Прийоми в партері починають вивчати з переворотів, які технічно легші в порівнянні з кидками. Це робиться також і для того, щоб навчити застосовувати спочатку півміст, а в міру зміцнення м'язів спини, шиї та живота — міст.

Для прийомів у партері вихідним є таке положення, при якому верхній[1] знаходиться праворуч від нижнього.

У партері застосовуються такі прийоми:

Переворот з захватом двох рук збоку.

Вихідне положення: верхній стає з боку нижнього на ліве коліно, праву ногу виставляє на повну ступню вперед і в сторону; повертаючись корпусом до противника, він пропускає руки під його груди (одну — з внут-

[1] «Верхнім» називається борець, який при виконанні прийомів у партері у вихідному положенні знаходиться зверху, «нижнім» — той, який знаходиться знизу.

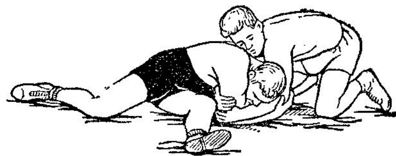


Рис. 27.

рішньої, другу — з зовнішньої сторони виставлених рук) і захоплює обидві руки вище ліктьових суглобів (рис. 27).

Виконання: упираючись правою ногою, верхній підтягує обидві руки нижнього до себе і, навалюючись усім корпусом, перевертає його на спину або міст.

Кінцеве положення: міцно тримаючи захоплені руки, верхній упирається в груди нижнього і робить дожим.

2-й варіант прийому: верхній пропускає обидві руки під груди нижнього з внутрішньої сторони, далі прийом виконується, як описано вище.

Захист: 1. При захваті верхнім обох рук нижній виставляє ногу, однойменну з захопленою рукою, на всю ступню вперед і в сторону, потім встає, одночасно повертаючись у праву сторону обличчям до верхнього, і звільняє свої руки від захвату.

2. Якщо верхній стоїть на обох колінах і ще не встиг підтягти обидві руки до себе, нижній захоплює праву руку противника за плече і поштовхом уперед та в сторону (від себе) зштовхує верхнього на його праве плече і звільняється від захвату.

Контрприйом: кидок позад себе з захватом руки під плече. Виставляючи ліву ногу вперед і в сторону, нижній захоплює ліву руку верхнього, просунуту знизу, і притискує її своїм правим плечем; одночасно він робить поворот на правому коліні і, відводячи тулуб назад, кидає верхнього позад себе, не торкаючись головою килима, а в кінці кидка повертається обличчям до нього.

Переворот вперед через голову з положення: одна рука зверху на шиї, друга — знизу під животом.

Вихідне положення: верхній кладе праву руку передпліччям зверху на шию нижнього, а ліву руку пропускає під його живіт долонею вверх.

Виконання: одночасно з натиском на шию і підняттям таза нижнього верхній падає вперед на своє праве плече і перевертає нижнього вперед через голову.

Кінцеве положення: після закінчення кидка верхній повертається обличчям до нижнього і звільненими руками захоплює його тулуб.

Захист: нижній в момент підняття його таза вверх лягає на живіт, витягає праву ногу назад і підводить голову, упираючись руками в килим.

Захват шиї з-під плеча одною рукою з внутрішньої сторони, другою — захват руки знизу.

Вихідне положення: верхній стає так, щоб його права нога знаходилась на одній лінії з плечем нижнього; праву руку пропускає під праве плече і кладе на шию противника, ліву ж руку пропускає під груди нижнього і захоплює його однойменну руку за плече (рис. 28).

Виконання: одночасно притискуючи шию нижнього вниз, підтягуючи його ліву руку до себе і упираючись правою ногою в килим, верхній перевертає нижнього на спину.

Кінцеве положення: міцно тримаючи захопле-

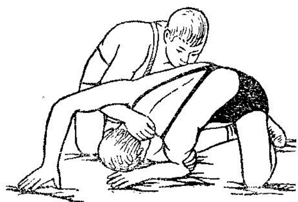


Рис. 28.

ну руку, верхній упирається грудьми в груди нижнього і робить дожим, використовуючи при цьому вагу свого тіла.

Захист: 1. Той самий, що й при захваті обох рук збоку (захист перший).

2. Не чекаючи, поки верхній захопить руку, нижній лягає на бік в сторону захвату шиї з-під плеча і, упираючись в килим ногами та вільною рукою, не дає перевернути себе на спину.

Контрприйом: захват руки під плече і кидок через спину вперед і в сторону.

Нижній міцно затискає плечем правої руки праву руку верхнього вище від плечового суглоба, одночасно просунувши ноги вперед, виставляє праве стегно і, трохи підвівшись, кидає верхнього вперед і в сторону. По закінченні кидка нижній, тримаючи руку верхнього, залишається на правому боці, а лівою рукою захоплює шию верхнього.

Захват шиї і плеча з внутрішньої сторони, або «важіль».

Вихідне положення: верхній стає збоку від нижнього так, щоб його права нога знаходилась на одній лінії з плечем нижнього; разом з цим він кладе на шию нижнього передпліччя правої руки (долонею вниз), а ліву руку пропускає під праве плече і захоплює кистю лівої руки своє праве передпліччя, утворюючи таким чином немовби важіль, в якому точками прикладання сил є шия і плече нижнього, а упором — передпліччя верхнього (рис. 29).



Рис. 29.

Виконання: верхній підтягує голову нижнього під себе і одночасно натискує правою кистю на його шию, а лівою рукою — під праве плече. Упираючись правою ногою в килим, він перевертає нижнього вперед-назовні.

Кінцеве положення: тримаючи міцно захоплене плече, верхній щільно притискується грудьми до нижнього і лягає на живіт, використовуючи всю свою вагу.

Захист: 1. Той самий, що й при захваті обох рук збоку.

2. При захваті на важіль нижній, упираючись лівою ногою в килим, робить швидкий рух вперед на своє праве плече і, повертаючись спиною до верхнього, розриває захват.

Контрприйом: захват руки під плече і кидок позад себе ті самі, що й при захваті обох рук збоку.

Захват шиї з-під плеча з внутрішньої сторони двома руками.

Вихідне положення: верхній ставить ліву ногу на коліно між ногами нижнього, а праву, зігнуту в коліні, ставить (всією ступнею) справа від нього, кладе передпліччя лівої руки на шию противника і з'єднує пальці рук в замок біля його правого плеча (рис. 30).

Виконання: міцно тримаючи захват і випрямляючи праву ногу, верхній натискує на нижнього всією своєю вагою і переводить його на ліве плече. Виставивши ліву ногу вліво — в сторону і натискуючи лівим передпліччям на шию, а правою рукою піднімаючи праве плече противника, верхній забігає навколо голови нижнього і перевертає його на спину або на міст.



Рис. 30.

Кінцеве положення: після забігання верхній лягає на живіт справа від нижнього, захопивши його руку під праве плече.

Захист: 1. Нижній відставляє праву ногу, що знаходиться між ногами верхнього, і робить різкий рух правою рукою вниз, намагаючись розірвати захват.

2. При проведенні верхнім захвату нижній виставляє ліву ногу на всю ступню вперед — в сторону і, повертаючись обличчям до противника, піднімається в стойку.

Контрприйом: захват руки під плече і кидок через спину такі самі, як при захваті шиї з-під плеча з одною рукою з внутрішньої сторони.

Захват шиї з-під плеча з зовнішньої сторони двома руками.

Вихідне положення: верхній стає на ліве коліно, а праву ногу, зігнуту в коліні, ставить (на всю ступню) справа від нижнього, праву руку кладе на шию, а ліву пропускає під ліве плече противника і з'єднує пальці в замок на його шиї (рис. 31).

Виконання: натискаючи на шию і випрямляючи ноги, верхній старається перевести нижнього на живіт або на бік (на праве плече) і, не ослабляючи захвату, швидко переходить на лівий бік нижнього в положення захвату шиї з-під плеча з внутрішньої сторони, далі ж виконує прийом, як описано вище.

Кінцеве положення те ж саме, що й при захваті шиї з-під плеча з внутрішньої сторони двома руками.

Захист: при захваті шиї з-під плеча з зовнішньої

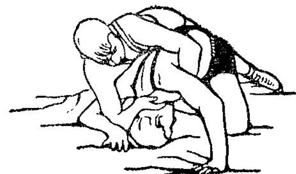


Рис. 31.

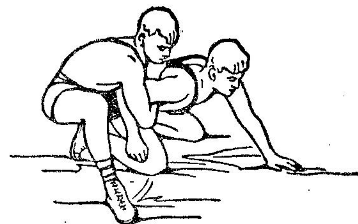


Рис. 32.

сторони нижній, упираючись лобом і ногами в килим і трохи піднімаючи таз вверх, забігає в сторону і звільняється від захвату; при відході нижній забирає під себе праву руку, а відходячи в сторону, в кінці забігання переходить в положення «голова до голови».

Контрприйом: захват руки під плече і кидок через спину позад себе; нижній плечем лівої руки затискає ліву руку верхнього вище ліктьового суглоба, одночасно з захватом переміщує ліве коліно всередину і вперед, сідає на ліву сідницю і перекидає противника через себе за спину, упираючись ліктем лівої руки в килим, а правою захоплює тулуб верхнього і переходить в положення сидіння спиною до верхнього.

КЛЮЧ

Основне положення

Ключем називається вихідне положення, при якому верхній, знаходячись збоку чи ззаду нижнього, міцно тримає його руку між своїм передпліччям і плечем (причому лікоть захопленої руки не повинен виходити назовні), а другою рукою захоплює тулуб нижнього за поперек (рис. 32). Таке положення дає верхньому можливість виконувати велику кількість переворотів і кидків.

Способи взяття руки на ключ

П е р ш и й с п о с і б — *з допомогою одної руки.* Верхній стає ззаду нижнього на ліве коліно, праву ногу виставляє вперед і в сторону для упору, лівою рукою обхоплює тулуб противника за поперек, а різким рухом правої (вверх — на себе) захоплює праву руку в ліктьовому вигині і заводить її за спину, переходячи в основне положення захвату руки на ключ.

Д р у г и й с п о с і б — *з допомогою обох рук.* Вихідне положення те ж саме, що й при першому способі, тільки захват за тулуб не робиться. Різким рухом обома руками верхній захоплює праву руку нижнього в ліктьовому вигині і, з'єднавши свої руки в замок, витягує захоплену руку вверх і на себе. Разом з цим він просуває далі праву руку, ослаблюючи пальцьове з'єднання, і захоплює лівою рукою тулуб зверху за поперек, переходячи в основне положення захвату руки на ключ.

Т р е т і й с п о с і б — з *допомогою голови.* Вихідне положення те ж саме, що й при першому способі. Верхній захоплює правою рукою зап'ястя правої руки нижнього і впирається головою в його праве плече. Одночасно, упираючись ногами в килим і підтягуючи праву руку вверх на себе, він збиває (поштовхом вперед) нижнього на груди і пропускає свою праву руку під його праве плече, переходячи в основне положення захвату руки на ключ.

Захисти від захвату руки на ключ

1. При захваті руки на ключ з допомогою однієї руки нижній витягає праву руку вперед, притискуючи до неї голову, а ногу, що знаходиться між ногами верхнього, відставляє назад, не даючи йому змоги зробити захват.

2. При захваті руки на ключ з допомогою обох рук нижній з'єднує свої руки в замок і притискує голову до правого плеча; упираючись передпліччям рук в килим, він витягає назад праву ногу, яка знаходиться між ногами верхнього, і, переносячи вагу свого тулуба на праву сторону, не дає верхньому зробити захват.

3. При захваті руки на ключ з допомогою голови нижній згинає свою праву руку і підводить її під груди, а також нахиляє корпус в праву сторону, не дозволяючи верхньому впертись головою в праве плече.

Контрприйоми

З основного положення — взяття руки на ключ — застосовуються два контрприйоми.

П е р ш и й к о н т р п р и й о м — *захват руки через плече і кидок через спину* виконується в сторону захопленої на ключ руки. Його застосовують у тому випадку, коли верхній, по-перше, не виставляє вперед і в сторону ноги, однойменної з захопленою на ключ рукою, по-друге, коли він, взявши руку на ключ, зайшов далеко назад і вліво від нижнього, і, по-третє, при переході верхнього з правої сторони на ліву.

В и х і д н е п о л о ж е н н я: взяти руку на ключ одним із способів, зазначених вище.

В и к о н а н н я: нижній, міцно стискуючи між плечем та передпліччям своєї руки праву руку верхнього і трохи підвівши тулуб, виводить праве стегно назовні (рис. 33); потім, піднявши передпліччя захопленої руки, кидає верхнього вперед і направо, упираючись лівою ногою в килим і допомагаючи при цьому тазом. При кидку нижній робить тулубом гвинтоподібний рух зверху вниз і справа наліво.

К і н ц е в е п о л о ж е н н я: по закінченні кидка нижній сідає спиною до верхнього, не випускаючи його правої руки.

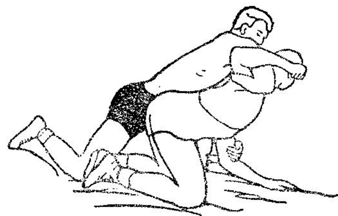


Рис. 33.

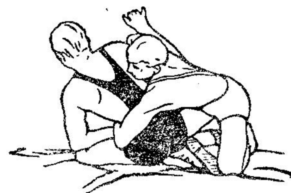


Рис. 34.

Другий контрприйом — *захват руки за зап'ястя і кидок через спину позад себе* (виконується в сторону верхнього, який обхопив тулуб нижнього). Він застосовується в тому разі, коли верхній, по-перше, не ставить лівої ноги на коліно між ногами нижнього і знаходиться справа від нього і, по-друге, коли верхній дуже глибоко захопив тулуб нижнього за поперек.

Виконання: нижній захоплює лівою рукою зап'ястя лівої руки верхнього і притискує всю руку до свого живота. Одночасно з захватом руки він переміщує ліве коліно всередину і вперед, сідає на ліву сідницю (рис. 34) і перекидає противника через себе за спину, впираючись лівим ліктем у килим.

Кінцеве положення: після закінчення кидка нижній сідає спиною до верхнього, широко розкидає ноги і, впираючись ними в килим, не ослаблює захвату як правої, так і лівої руки противника.

Переворот на спину з захватом руки на ключ і з дальшим переходом через нижнього.

Вихідне положення: верхній, захопивши нижнього на ключ одним із зазначених способів, штовхає його вперед (в сторону захопленої руки) і кладе на живіт.

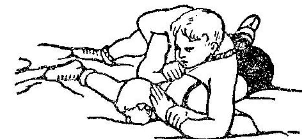


Рис. 35.

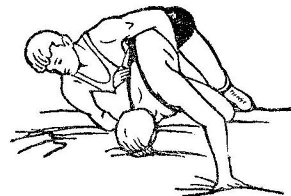


Рис. 36.

Виконання: звільнивши від захвату свою ліву руку і не даючи нижньому підвестись, верхній стає зліва від нього і витягає захоплену на ключ руку в сторону до себе і вперед на плече.

Кінцеве положення: лежачи на животі, верхній продовжує витягати вперед захоплену на ключ праву руку, а своєю лівою захоплює зовні голову нижнього і перевертає його на спину.

Захист такий самий, як і при основному положенні. Нижній, при переводі його на живіт, швидко лягає (спиною до противника) на бік, однойменний захваченій руці, і, впираючись вільною рукою і ногою в килим, заважає верхньому перейти на другу сторону.

Контрприйом такий самий, як при основному положенні.

Переворот на спину з захватом руки на ключ і з дальшим забіганням навколо голови.

Вихідне положення: верхній, захвативши на ключ руку нижнього і перевівши його на живіт одним із зазначених вище способів, не дає нижньому підвестись і кладе передпліччя лівої руки на його шию.

Виконання: витягуючи захвачену на ключ руку

вгору, верхній одночасно лягає на лівий бік, широко розкинувши ноги (ліву вперед). Натискуючи корпусом на праву руку противника, верхній забігає вперед навколо голови нижнього, перевертаючи його на спину.

Кінцеве положення: після закінчення перевороту верхній залишається лежати на животі.

Захист такий самий, як при основному положенні. Як тільки верхній зштовхне нижнього на живіт і покладе передпліччя на його шию, нижній вільною рукою (лівою) скидає руку противника з своєї шиї і стає на четвереньки (рис. 35).

Контрприйом такий самий, як і при основному положенні взяття руки на ключ.

Кидок вперед через голову з захватом руки на ключ і тулуба зверху.

Вихідне положення: верхній, виконуючи захват руки противника на ключ, підставляє своє ліве стегно (якомога далі) під тулуб нижнього, а лівою рукою підтягає його на себе; потім, випрямляючи свій тулуб, піднімає таз нижнього вверх.

Виконання: верхній робить рух корпусом вниз на своє праве плече (рис. 36), допомагаючи собі лівою рукою і стегном, і перевертає нижнього вперед через голову, потім падає на бік і звільняє руку, що захопила тулуб противника.

Кінцеве положення: лежачи на животі, верхній лівою рукою захоплює іззовні голову нижнього.

Захист такий самий, як і при основному положенні. При намаганні верхнього підтягти нижнього на себе останній лягає на живіт, витягуючи ноги назад.

Контрприйоми: 1. Той самий, що й при основному положенні взяття руки на ключ.

2. В момент падіння верхнього на плече в сторону захопленої на ключ руки нижній відштовхується ногою від килима в темпі кидка і заносить ноги в сторону кидка, потім лягає на бік, однойменний захопленій руці, і перевертає верхнього на спину



ЗМІСТ

Редактор О. Ткачов
Художник В. Кармазін
Художній редактор Р. Ліпатов
Технічний редактор С. Клокова
Коректор О. Лазебна

Василий Семенович Штекель. Борьба.

(На украинском языке)

Здано на виробництво 20.II. 1956 р. Підписано до друку 9. IV. 1956 р. Формат 70×108 1/32. Фіз. друк. арк. 1. Умовн. друк. арк. 1,37. Обл.-вид. арк. 1,33. Тираж 45 000. БФ 03719. Зам. 936.

Видавництво ЦК ЛКСМУ «Молодь». Київ, вул. Ворошилова, 3.

Друкарня «Радянська Україна». Київ, Прозорівська, 59.

„МОЛОДЬ“